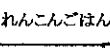


日	献立名			主な食品			栄養価		
曜	主食	牛乳	おかず	血や肉をつくる		働く力や体温になる	体の調子を整える	エネルギー	たん白質
2 月	 はくはん		とうふナゲット ごまずあえ みそしる	ぎゅうにゅう とうふ とりにく たまご あぶらあげ	ひじき	こめ でんぷん あぶら ごま さとう さといも	にんじん たまねぎ しょうが ねぎ こまつな キャベツ だいこん	615	26.2
3 火	 カレーうどん (じこなうどん)		ちくわのいそべあげ しおこんぶあえ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ	あおのり こんぶ	めん(こむぎこ) あぶら さとう さつまいも でんぷん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ねぎ トマト キャベツ	677	28.0
4 水	 エコまい		じゃがいものそばろに バリバリサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく		こめ じゃがいも あぶら さとう こむぎこ ノンエッグマヨネーズ	にんじん グリーンピース しょうが ブロッコリー こまつな キャベツ	609	23.1
5 木	 コッペパン (スライス)		やきそば ポテトサラダ りんご	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく ハム		パン(こむぎこ ショートニング) さとう あぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ キャベツ グリーンピース ブロッコリー みかん りんご	632	23.0
6 金	 ひじょうしよくよう いなかごはん		ホキのなんばんづけ からしあえ はるさめスープ	ぎゅうにゅう ホキ ぶたにく たまご	こんぶ	こめ でんぷん あぶら ごま さとう ごまあぶら はるさめ	たけのこ にんじん しょうが ねぎ にんにく こまつな キャベツ たまねぎ えのきだけ しいたけ	594	25.8
9 月	 はくはん		すぶた ひじきのピリッとサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	ひじき	こめ でんぷん あぶら さとう ラー油	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン しいたけ パイナップル キャベツ	619	23.5
10 火	 てづくりカレーパン (こどもパン)		パンキンサラダ やさしいスープ	ぎゅうにゅう スキムミルク ぶたにく とりにく		パン(こむぎこ ショートニング) さとう あぶら パンこ さつまいも でんぷん ノンエッグマヨネーズ	しょうが にんにく たまねぎ パセリ にんじん トマト かぼちゃ キャベツ さやいんげん カーボロネロ だいこん こまつな カリフラワー	600	22.6
11 水	 くわいごはん		スケソウダラのてんぷら おろしソースかけ とんじる みかん	ぎゅうにゅう とりにく スケソウダラ ぶたにく とうふ	こんぶ	こめ あぶら こむぎこ でんぷん じゃがいも こんにやく	にんじん くわい だいこん ねぎ ごぼう こまつな みかん	651	25.9
12 木	 エコまい		すきやきふう ピリからあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ	わかめ	こめ じゃがいも あぶら こんにやく さとう ラー油 ごまあぶら	にんじん はくさい しゅんぎく ねぎ キャベツ だいこん	589	24.7
13 金	 キムチチャーハン		れんこんのはさみあげ かんこくふうみそしる	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご だいず	わかめ	こめ ごま あぶら でんぷん こむぎこ みずあめ さとう じゃがいも ごまあぶら	ピーマン にんじん れんこん たまねぎ キャベツ しょうが こまつな にんにく	654	21.5
16 月	 はくはん		ホッケのしおやき★ 北海道の郷土料理 いもだんごじる★ ぎゅうにゅうプリン★	ぎゅうにゅう ホッケ ぶたにく れんにゅう		こめ こむぎこ でんぷん あぶら さとう	ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ	572	24.7
17 火	 はくはん		あつあげとうずらたまごの あまずに しらすとわかめのあえもの	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく うずらたまご シラス	わかめ	こめ さとう こんにやく あぶら えんぶ	にんじん たまねぎ こまつな にんにく しいたけ りんご だいこん キャベツ	610	24.0
18 水	 はくはん		ごもくうまに チョコむしパン	ぎゅうにゅう イカ エビ ぶたにく スキムミルク		こめ さとう あぶら でんぷん ごまあぶら こむぎこ ベーキングパウダー チョコレート	はくさい たまねぎ にんじん こまつな しめじ しいたけ にんにく	704	26.1
19 木	 れんこんごはん		冬至(とうじ) サケのゆずみそかけ かぼちゃとりにくのいために サケ とりにく	ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ サケ とりにく	こんぶ	こめ あぶら さとう こんにやく	にんじん れんこん ゆず かぼちゃ ごぼう たまねぎ さやいんげん	604	30.0
19 水	 ソフトフランスパン		クリスマス セレクトデザート★ フライドチキン★ クリスマスサラダ★ クリスマスケーキ★	ぎゅうにゅう とりにく ツナ クリーム たまご		パン(こむぎこ ショートニング) さとう あぶら 水あめ チョコレート ココア	ブルーベリー にんにく しょうが パプリカ ブロッコリー キャベツ カリフラワー ブロッコリー いちご	608	23.0

※材料などの都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

★…行事食(19日:冬至、20日:クリスマス)

★…郷土料理(18日:北海道)

18日(月)は北海道の郷土料理です。

とうもろこしは、北海道が生産量が全国第1位なので、主食の「とうもろこしご飯」にしました。
ホッケは、北海道が日本で生産第1位です。礼文・羅臼・日高で獲れるホッケは、「三大ホッケ」といわれます。
どさんこ汁は、北海道で収穫される産物を汁物の具材にしたものです。
デザートの牛乳プリン、北海道産の牛乳を使って作られたプリンです。



今年の冬至は12月22日(金)ですが、給食では、19日(火)に実施します。
冬至には「ん」のつくものを食べると「運(うん)」を呼び込めるといわれています。だいこん・にんじん・なんきん(かぼちゃ)・れんこん・うどん・ぎんなん・きんかんなど「ん」のつくものを『運盛り』といって、縁起を担いでいました。



給食では
12月20日(水)がクリスマスです。
セレクト給食のケーキは、チョコレートケーキ、